УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для направления специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность   
(тренерская работа по теннису)» для студентов второго курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

**Зачетные требования (2-й КУРС)**

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по теннису.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и   
   технико-тактической подготовленности.
4. Выполнить или подтвердить требования по спортивной подготовке на уровне не ниже II разряда.

Таблица 1 Физическая подготовленность (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 и менее |
| Челночный бег 4\*9 м, с | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,2 | 10,3 и более |

Таблица 2 Физическая подготовленность (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 38 и менее |
| Челночный бег 4\*9 м, с | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,7 | 10,6 и более |

Таблица 3 Технико-тактическая подготовленность (юноши, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1.Подача в мишень 1,5х1,5м (из 10) кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.Удар над головой за линию подачи (из 10) кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.Игра о стенку в мишень 50х50 см, расстояние до стены 5,5 м, из 10 ударов, кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |